

こんだて名 ★牛乳(200cc) は毎日つきます		主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)		1食当りの栄養価 小学校		こんだて名 ★牛乳(200cc) は毎日つきます		主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)		1食当りの栄養価 小学校	
1日 月	カレーライス（白飯） ひじきと春雨のサラダ ー口チーズ※1個	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが サラダ油 りんご カレールウ（乳・小麦） チーズ 春雨 キャベツ にんじん ひじき 砂糖 ごま油		エネルギー 651kcal たんぱく質 20.3% 脂 肪 30% 食塩相当量 2.8g カルシウム 358mg	17日 水	ミルク食パン ブルーベリージャム ビーフンソテー 野菜のスープ煮 ヨーグルト	ミルク食パン（乳・小麦） / ブルーベリー 砂糖 ビーフン 豚肉 にんにく キャベツ にんじん しめじ にら サラダ油 砂糖 ごま油 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン 乳・卵なしウインナー ヨーグルト		エネルギー 575kcal たんぱく質 23.6% 脂 肪 28% 食塩相当量 2.9g カルシウム 494mg		
2日 火	ごはん のりふりかけ さんまのレモンかぼす煮 小松菜のおひたし かきたま汁	米 / ごま のり 砂糖 さんま 砂糖 かぼす レモン でん粉 油揚げ 小松菜 キャベツ もやし にんじん 砂糖 卵 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ 片栗粉		エネルギー 608kcal たんぱく質 23.4% 脂 肪 32% 食塩相当量 2.1g カルシウム 408mg	18日 木	ごはん すき焼き風煮 ツナときゅうりの甘酢和え 巨峰※2個	米 牛肉 砂糖 ごぼう 玉ねぎ にんじん 白菜 豆腐 車麩 えのきだけ こんにゃく ねぎ ブロッコリー きゅうり もやし ツナ にんじん 砂糖 ごま 巨峰		エネルギー 612kcal たんぱく質 26.1% 脂 肪 27% 食塩相当量 2.4g カルシウム 357mg		
3日 水	ごはん トマトソースハンバーグ 金糸瓜のサラダ きのこ野菜のスープ	米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ ラード 砂糖 でん粉 トマト 金糸瓜 キャベツ にんじん きゅうり 乳・卵なしハム ノイグッドレタツグ 乳・卵なしウインナー 小松菜 玉ねぎ にんじん しめじ えのきだけ		エネルギー 645kcal たんぱく質 22.2% 脂 肪 34% 食塩相当量 2.2g カルシウム 470mg	19日 金	ごはん 鶏肉のから揚げ シーザーサラダ/ドレッシング 春雨スープ	米 鶏肉 しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 キャベツ ブロッコリー にんじん 乳・卵なしベーコン クルトン チーズ / ドレッシング（乳・卵） 春雨 にんじん チンゲン菜 えのきだけ ねぎ		エネルギー 615kcal たんぱく質 24.1% 脂 肪 29% 食塩相当量 1.7g カルシウム 281mg		
4日 木	きな粉揚げパン キャベツのマリネ 鶏と野菜のクリーム煮	米粉パン（乳・小麦） 大豆油 きな粉 砂糖 キャベツ 小松菜 乳・卵なしハム サラダ油 砂糖 鶏肉 玉ねぎ 白菜 にんじん しめじ バター 米粉 牛乳		エネルギー 608kcal たんぱく質 27.1% 脂 肪 38% 食塩相当量 2.6g カルシウム 384mg	22日 月	ごはん さばのみそ煮 れんこんのごま和え 沢煮椀	米 さば みそ 砂糖 でん粉 れんこん 砂糖 キャベツ にんじん ごま 豚肉 大根 にんじん ごぼう えのきだけ 干しいたけ		エネルギー 618kcal たんぱく質 25.8% 脂 肪 28% 食塩相当量 2.4g カルシウム 314mg		
5日 金	ごはん 鶏肉のレモンソース マカロニサラダ 厚揚げと青菜のみそ汁	米 鶏肉 米粉 片栗粉 大豆油 砂糖 レモン果汁 マカロニ キャベツ にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 ノイグッドレタツグ 厚揚げ 小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ みそ		エネルギー 666kcal たんぱく質 27.2% 脂 肪 32% 食塩相当量 2.5g カルシウム 319mg	24日 水	ミルクロール 肉団子ケチャップソース※2個 小松菜とコーンのサラダ かぼちゃの豆乳スープ	ミルクロール（乳・小麦） 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 大豆 ごま りんご 小松菜 にんじん キャベツ コーン 砂糖 サラダ油 鶏肉 かぼちゃ にんじん 玉ねぎ ブロッコリー 豆乳		エネルギー 606kcal たんぱく質 26.5% 脂 肪 33% 食塩相当量 3.0g カルシウム 340mg		
8日 月	肉みそ丼 ツナときゅうりのさっぱり和え 白玉団子のすまし汁	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ にんにく ごま油 赤みそ 砂糖 小松菜 にんじん もやし ツナ きゅうり キャベツ わかめ にんじん 砂糖 しょうが 白玉団子 大根 にんじん えのきだけ 干しいたけ みつば		エネルギー 639kcal たんぱく質 25.9% 脂 肪 29% 食塩相当量 2.4g カルシウム 304mg	25日 木	ごはん 豚肉のりんごソース焼き ツナとキャベツのごまマヨ和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 豚肉 りんご 砂糖 ツナ ブロッコリー キャベツ にんじん ノイグッドレタツグ ごま 豆腐 えのきだけ 玉ねぎ にんじん わかめ みそ		エネルギー 620kcal たんぱく質 27.3% 脂 肪 33% 食塩相当量 2.3g カルシウム 309mg		
9日 火	ごはん 焼きぎょうざ※2個 バンバンジーサラダ にらとコーンのスープ	米 キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 ラード 玉ねぎ にら 油 ごま油 でん粉 米粉 大豆粉 砂糖 鶏肉 キャベツ きゅうり もやし にんじん 砂糖 しょうが ごま油 ごま 豚肉 豆腐 クリームコーン コーン 玉ねぎ にら		エネルギー 602kcal たんぱく質 24.6% 脂 肪 27% 食塩相当量 2.1g カルシウム 293mg	26日 金	ブルコギ丼 海鮮春巻き※2個 五目スープ	米 牛肉 しめじ 玉ねぎ にんじん にら サラダ油 にんにく しょうが りんご 砂糖 ごま 片栗粉 えび いか くわい たけのこ にら ねぎ しいたけ でん粉 ラード 砂糖 ごま油 米粉 大豆油 乳・卵なしベーコン かぶ チンゲン菜 干しいたけ ねぎ		エネルギー 632kcal たんぱく質 24.7% 脂 肪 33% 食塩相当量 2.2g カルシウム 285mg		
10日 水	セルフサンド（ミルクロール） タンドリーチキン キャベツのサラダ 大豆と肉団子のスープ もものタルト	ミルクロール（乳・小麦） 鶏肉 にんにく しょうが ヨーグルト カレー粉 キャベツ にんじん 乳・卵なしハム サラダ油 砂糖 大豆 ミートボール 小松菜 玉ねぎ にんじん もも 水あめ 砂糖 豆乳 米粉 植物油 調整豆乳粉末 米粉 ショートニング 豆乳 コーンフラワー でん粉		エネルギー 515kcal たんぱく質 30.5% 脂 肪 36% 食塩相当量 2.5g カルシウム 389mg	29日 月	ごはん 玉子焼き ハムとキャベツのごま酢和え 豚肉と厚揚げのうま煮	米 卵 でん粉 砂糖 油 キャベツ 乳・卵なしハム もやし にんじん 砂糖 ごま 豚肉 しょうが サラダ油 玉ねぎ 大根 にんじん 厚揚げ いんげん 砂糖		エネルギー 641kcal たんぱく質 27.2% 脂 肪 28% 食塩相当量 2.5g カルシウム 329mg		
11日 木	ごはん ショーロンボー※2個 もやしとツナの中華和え 豆腐とチンゲン菜の中華煮	米 キャベツ 玉ねぎ 豚脂 豚肉 たけのこ 春雨 でん粉 しいたけ 砂糖 しょうが 植物油脂 小麦粉 もやし 小松菜 にんじん ツナ 砂糖 ごま油 ごま 鶏肉 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ 豆腐 にんにく サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油		エネルギー 668kcal たんぱく質 24.5% 脂 肪 33% 食塩相当量 2.3g カルシウム 346mg	30日 火	ごはん ふくらぎの塩麴焼き 切干大根のごまマヨ和え 豚汁	米 ふくらぎ 白麹 切干大根 砂糖 小松菜 にんじん もやし ごま ノイグッドレタツグ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ えのきだけ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ みそ		エネルギー 631kcal たんぱく質 26.8% 脂 肪 33% 食塩相当量 1.9g カルシウム 311mg		
12日 金	バス遠足										
16日 火	ごはん とびうおフライ ほうれん草の磯香和え 豚肉と里いものみそ汁	米 とびうお 小麦粉 でん粉 大豆油 ほうれん草 キャベツ にんじん 鶏肉 のり 砂糖 豚肉 里いも 玉ねぎ にんじん えのきだけ みそ		エネルギー 602kcal たんぱく質 26.7% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.1g カルシウム 285mg	「敬老の日」こそ“まごはやさしい” 長寿の国、日本。日本食によく使われている食べ物の良さを知りましょう。 ま まめで元気に過ごすためには欠かせないもの、それは大豆など豆のパワー！ こ ゴーゴー、開け、ごま！小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう！ は 若さのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物！ や やつぱり野菜。健康づくりに欠かせません。1貫あたりに生で両手いっぱい（およそ 120g）が目安です。 さ サラサラ血液！魚のあぶらは長寿へのヘルシーパスポート！ し 知ってました？ しいたけ、きのこはうま味の宝庫。こんぶ、かつお節とも相乗効果。 い いいね～、いも類。ビタミンC や食物繊維も多くてヘルシー！						

※ 献立は都合により変更することがあります。
☆今月の地場産物 ⇒ ●中能登町産：米、ねぎ、キャベツ、巨峰、金糸瓜 ●石川県産：米粉、小松菜、卵、ふくらぎ、とびうお